

Blitzlicht

Herbst / Winter 2022

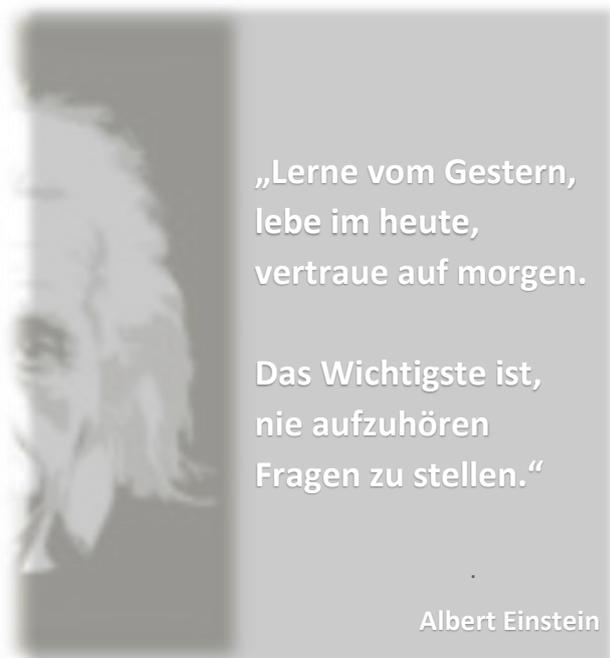
Gruppenleitertagung in Haidhof
... und es geht weiter

Gefangen im Netz der Sucht
Co-Abhängigkeit in der Suchtselbsthilfe

Zufriedenheit und andere Gefühle
Wochenendseminar in Vierzehnheiligen



Infoblatt des Kreuzbund Diözesanverband Bamberg e.V.
für Gruppenmitglieder*innen und Gruppenteilnehmende



Impressum:

Herausgeber: Kreuzbund
Diözesanverband
Bamberg e.V.

Redaktion: Friedrich Meyer (v.i.s.d.P.)
Albert Kohns

Textbeiträge, Fotos und Bilder: Privat und
lt. Quellenangaben
Titelfoto: www.fuersie.de

Satz und Gestaltung: Albert Kohns

Druck: WirMachenDruck.de

Zu veröffentlichende Artikel bitte per E-Mail an:
albertkohns@yahoo.de

Haftungsausschluss:

Die Beiträge werden nicht auf ihre Richtigkeit überprüft. Jeder Einreicher ist für den Inhalt und die Quellenangaben seines Artikels selbst verantwortlich.

Aus dem Inhalt:

Neujahrgrüße aus der
Vorstandschaft
Seite 3

Krieg und Frieden,
Ein Jahresrückblick
Seite 4

Die Selbsthilfegruppen im
DV Bamberg
Seite 5

Gruppenleitertagung
in Haidhof
Seite 6

Zufriedenheit und andere
Gefühle
Ein Seminarbericht
von Friedrich Meyer
Seite 7

Neu in Bamberg
Offener Treff des SkF
Seite 10

Die Pandemie
und die Sucht
Seite 11

Unsere Titelthema
Gefangen im Netz der Sucht
-Co-Abhängigkeit - und wie man
sich daraus befreien kann
Seite 12

Woche der seelischen Gesundheit
Eine Aktionswoche
der Psycho-Sozialen-Arbeits-Gemeinschaft
Bamberg-Forchheim
Seite 14

Termine, Seminare, Buchtipp
Seite 16

*Liebe Weggefährt*Innen,
liebe Gruppenteilnehmende*

*Wir möchten uns bei euch Allen für eure
Unterstützung bedanken.*

*Dies gilt besonders für die Gruppenleiter,
ohne deren Einsatz die regelmäßigen
Gruppenstunden gar nicht
möglich wären.*

*Wir wünschen euch eine besinnliche
Adventszeit, frohe Weihnachtstage und
einen guten Start in das neue Jahr.*

*Möge 2023 ein gesundes und
erfolgreiches Jahr werden und eure Wün-
sche in Erfüllung gehen.*

*Franz Kellermann
Vorsitzender*

*Friedrich Meyer
Geschäftsführer*

Gedankengänge zum Jahreswechsel



Foto: dw.com

Erst kürzlich, wie ich mit dem Bus zur Arbeit fuhr, hatte ich eine Begegnung, die mich im Nachhinein sehr beschäftigte. Normalerweise sind die Busfahrer eher wortkarg, aber dieser begrüßte mich gleich mit den Worten „in meinem Bus muss keiner eine Maske tragen! Diesen Staatsterror mache ich nicht mit“. Als ich ihm sagte, dass dies mein erster Arbeitstag nach einer mehrwöchigen Coronainfektion sei und ich eventuell gesund meinen Arbeitsplatz erreichen möchte, winkte er nur ab und meinte das mit der wörtlich: „Corona-Scheiße“ nur die Pharmaindustrie vom Staat unterstützt wird. Ich dachte mir, es ist der Wahnsinn, nach fast drei Jahren mit Corona gibt es immer noch Idioten, die diese Atemwegserkrankung bagatellisieren oder gar leugnen. Aber das war nicht einmal der Grund, der mich dann zum Nachdenken bewegte.

Denn es kam noch schlimmer. Warum?

Er kam nun auf das Thema Krieg in der Ukraine zu sprechen und dass er bei der NVA in der ehemaligen DDR seinen Wehrdienst ableisten durfte. „Das waren wenigstens noch Kerle auf deren Gesinnung man sich noch verlassen konnte, nicht solche Weicheier wie in der Bundeswehr“.

Seiner Meinung nach ist Herr Putin ein Friedenstifter, der die Ukraine aus den Händen der westlichen, sogenannten freien Welt befreien muss. Die Ukraine sei ein Terrorstaat, der seine Bürger unterdrückt und die überwiegend russische Bevölkerung in der Ukraine in Lagern umerzieht. Als er mir noch erzählte, dass er seine Informationen von treuen völkisch denkenden Kameraden aus seiner ehemaligen Heimat bezieht, war mir alles klar...

Und trotzdem klang das Thema bei mir ein paar Tage nach. Vielleicht weil ich anders denke, weil ich eher der Pazifist bin, der Gewalt ablehnt. Vielleicht auch, weil ich anders aufgewachsen bin als er, der Busfahrer aus der ehemaligen DDR.

Ich denke, das Ganze hat auch etwas mit Glauben zu tun. Natürlich heißt es, „glauben heißt nicht wissen“, aber glauben heißt auch ...hoffen.

Ich finde es gut, dass wir als Mensch nicht allwissend sind und auch nicht sein müssen. Wir nicht fehlerfrei sind und auch nicht sein können. Aber mich beschleicht ein Unbehagen, wenn ich solche Äußerungen, wie die von dem Busfahrer, höre.

Aber es gibt zum Glück ja auch ein paar positive Erinnerungen an das vergangene Jahr. Privat, beruflich und auch bei uns in der Blitzlicht-Redaktion. Ich freue mich, dass Weggefährten mit ihren Beiträgen und Anregungen unser Infoblatt mitgestalten. Ein herzliches Dankeschön an alle die Ihre Gedanken, Ihre Besorgnis um Mitmenschen oder Minderheiten, oder einfach nur Ihre Erlebnisse mit uns teilen.

Und so schließt sich der Kreis, HOFFENTLICH bleibt es so.

Die Redaktion wünscht allen Mitgliedern, Weggefährten und Gruppenteilnehmenden einen schönen Advent, gesegnete Weihnachten und ein hoffentlich friedliches, gesundes und erfolgreiches Jahr 2023.

Albert Kohns



Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Peter Weber,
Gruppe Forchheim 1

und

Steffen Döhler,
Gruppe Bamberg 2

Unsere Selbsthilfegruppen im DV Bamberg



Stand: 08.2022

Ansbach

Immer in geraden Kalenderwochen
Freitag 19:30 Uhr
Caritas Alten- und Pflegeheim
St. Ludwig Jüdtstraße 1a
91522 Ansbach
Gruppenleitung: Reiner Hofmockel
Tel.: 09820 / 2865007
E-Mail:
Ansbach@kreuzbund-bamberg.de

Bamberg 2

SHG: Mittwoch, 18:00 Uhr
Rosmarinweg 1
96052 Bamberg
Gruppenleitung: Sabine Ott
Tel.: 0171-7862517
E-Mail: Bamberg2@kreuzbund-bamberg.de

Ebermannstadt

SHG: Freitag, 18:00 Uhr
Kirchenplatz 1
91320 Ebermannstadt
Gruppenleitung: Wolfgang Herion
Tel.: 09195-9289844
0170-2003160
E-Mail: Ebermannstadt@kreuzbund-bamberg.de

Forchheim 1

SHG: Montag, 19:00 Uhr
Caritas-Beratungsstelle
Birkenfelderstr. 15
91301 Forchheim
Gruppenleitung: Johannes Wolthuis
Tel.: 09191 / 67532
E-Mail: Forchheim1@kreuzbund-bamberg.de

Forchheim 3

SHG: 19:00 Uhr
Caritas-Beratungsstelle
Birkenfelder-Str. 15
91301 Forchheim
Gruppenleitung (komm.): Sieglinde Gößwein
Tel.: 09191 / 31158
E-Mail: Forchheim3@kreuzbund-bamberg.de

Fürth

SHG: Dienstag, 19:00 Uhr
Pfarrei Christ König
Friedrich-Ebert-Straße 3
U-Bahnhof Klinikum
Gruppenleitung: Hans Wittmann
Tel: 0170 / 3165662
E-Mail: Fuerth1@kreuzbund-bamberg.de

Lichtenfels

SHG: Mittwoch, 18:30 Uhr
Haus der kirchl. Dienste "St. Hedwig"
Schlossberg 2
96215 Lichtenfels
Gruppenleitung: Ludwig Fischer
Tel.: 09573 / 1864
E-Mail: Lichtenfels@kreuzbund-bamberg.de

Nürnberg 1

SHG: Montag, 19:00 Uhr
Stift St. Martin (Cafeteria)
Grolandstr. 67
90408 Nürnberg
Gruppenleitung: Erwin Hellinger
Tel.: 0177 / 30 80 370
E-Mail: Nuernberg1@kreuzbund-bamberg.de

Aus dem DV



Gruppenleitertagung

am 12. und 13.11.2022
in Haidhof

Foto: hotel-schloßberg.com

Wie schon in den Jahren zuvor trafen sich die Gruppenleitungen zu ihrer Tagung im November im Hotel Schloßberg in Haidhof.

Franz Kellermann begrüßte als Vorsitzender alle Teilnehmenden und stellte die Tagesordnungspunkte vor.

Die Besinnlichen Worte von unserem geistlichen Beirat Diethard waren passend gewählt, war doch am Tag zuvor der Martinstag. Geben und Nehmen, das Teilen mit anderen Menschen ist eine christliche Tugend, die wir im Kreuzbund, in unseren Gruppen und im privaten Bereich erleben dürfen. Genau wie der römische Soldat Martinus der seinen Mantel, seinen Schutz mit dem Bettler teilte.

Wie immer gab es ein relativ strammes Programm, dass wir abzuarbeiten hatten. Gleich zu Beginn gab es aber eine kleine Änderung im Ablauf der Agenda. Der Grund:

Frau Motschmann von der Caritas stellte sich als Mitarbeiterin der Caritas bei uns vor. Sie betreut in ihrem Aufgabenbereich Selbsthilfegruppen in Bezug auf Suchtfragen.

Das zeigt, dass die Caritas Bamberg sich nicht ganz vom Thema Sucht getrennt hat. Aber auch in finanziellen Angelegenheiten, sowie in organisatorischen Belangen unterstützt Frau Motschmann Selbsthilfegruppen.



Frau Motschmann und Franz Kellermann

Beim Tagesordnungspunkt „interne Kommunikation – Neues aus den Gruppen“, den wir aus zeitlichen Gründen vorgezogen haben stellte sich heraus, dass einige Gruppen mit einem Rückgang der Gruppenbesucher zu kämpfen haben. Dies ist teilweise der Pandemie anzulasten. Aber auch durch die Altersstruktur, die im Kreuzbund vorherrscht. Die Mitglieder hier werden immer älter und es kommen kaum jüngere Gruppenteilnehmende nach. Die jüngeren Suchtkranken wählen zunehmend den anonymeren Weg in die Chatgruppen, wenn sie denn überhaupt eine Selbsthilfegruppe (be)suchen.

So hält die Gruppe Ansbach ihre Gruppenstunden zurzeit nur noch 14-tägig ab. Auch einen Neuzugang haben die Ansbacher zu verbuchen, leider aber auch zwei Todesfälle in den letzten 9 Monaten. Hinzu kommen die teils offenen Abwerbeversuche von anderen Suchthilfeorganisationen.

Mit 18 Teilnehmenden ist die Gruppe Bamberg 2 eine starke Gruppe, in der es aber rund läuft. Besonders hob Sabine den guten Kontakt zur Suchtberatung des SkF hervor. Ab dem 21.11.2022 wird der SkF und die Kreuzbundgruppe Bamberg eine Info-gruppe in der JVA Bamberg installieren.

Auch bei den Ebermannstädtern läuft es so weit ganz gut. Sie planen für nächstes Jahr eine Gruppenfahrt ein, die erste seit der Coronapandemie.

Derzeit gibt es in Forchheim nur noch 2 Kreuzbundgruppen. Wobei die Gruppe Forchheim 1 mit 14 Personen fast schon zu groß ist. Sollte sich die Anzahl der Gruppen Teilnehmenden noch erhöhen, erwägen sie eine Teilung der Gruppe, sodass es in Forchheim wieder 3 Gruppen geben könnte.

Für Sieglinde (Gruppe Forchheim 3) ist es wichtig ihre eigenen Erfahrungen als Angehörige weiterzugeben.

(Lest hierzu auch unser Titelthema ab Seite 12)



KREUZBUND

Gemeinsam gegen Sucht



KREUZBUND

Kreuzbund Diözesanverband Bamberg e.V.
Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Seminare



Das Kreuzbund-Seminar im neu sanierten „Haus Frankental“ in Vierzehnheiligen stand unter dem Motto:

„Zufriedenheit und andere Gefühle“

Ein Bericht von Friedrich Meyer

Bist Du, liebe Leserin, lieber Leser, gerade zufrieden?

Falls Du über die Antwort noch etwas nachdenken musst, kann ich Dir vielleicht mit diesem Bericht von einem Seminar, mit dem ich übrigens sehr zufrieden war, einige Denkanstöße geben.

Vom 23. bis 25. September 2023 trafen wir (siehe Gruppenbild) uns mit unserer Referentin Nicole Kupfer im Seminarhaus Vierzehnheiligen, um über Zufriedenheit und andere Gefühle nachzudenken und miteinander zu sprechen.

Das neu renovierte Seminarhaus und das gute Essen boten den Rahmen für angenehme drei Tage. Die Organisation, die Wolfgang übernommen hatte, war perfekt.

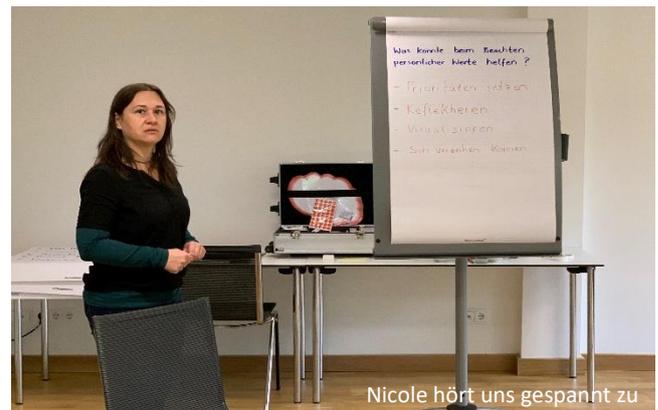
Dazu bereicherte Christine das Seminar mit selbstgeschriebenen Gedichten. (siehe Bild)



Christine schenkt uns gerade ein Gedicht

Nicole führte uns durch das Thema mit Fragen zu unserer Meinung und unseren Gefühlen sowie unseren Erlebnissen und neuen Erkenntnissen für die Zukunft.

Sie brachte nur so viel Theorie ein wie nötig war, um ein gemeinsames Verständnis der Begriffe und Grundlagen zu haben. Der Rest war eine intensive Kreuzbund-Gruppenarbeit, bei der sich alle mit



Nicole hört uns gespannt zu

ihrem Wissen und ihren Gefühlen einbrachten und miteinander ‚arbeiteten‘. Nicole führte uns dabei an der langen Leine aber strukturiert durch die drei Tage.

Für mich war das Seminar sehr bereichernd, es war schön und rund. Herzlichen Dank an Nicole, an Wolfgang und Christine sowie natürlich an alle lieben Menschen die dabei waren.

Doch jetzt mehr zu den Inhalten:

Das Dilemma der ewigen Unzufriedenheit ist vielen Menschen vertraut. Unzufriedenheit geht dabei mit vielen anderen Gefühlen einher, so mit Neid, Groll, Verbitterung etc.

Anhaltende Unzufriedenheit wirkt sich nachteilig auf Körper und Psyche aus und begünstigt die Entwicklung von depressiven Verstimmungen und anderen psychosomatischen Erkrankungen.

Im Bereich der Abhängigkeitserkrankungen wirken diese so genannten „nachtragenden Affekte“ deutlich abstinentgefährdend. Der Betroffene sieht sich angesichts von z.B. Ungerechtigkeiten quasi berechtigt für erneuten Konsum.

Zufriedenheit wiederum beruht nach dem Psychologen Jochen Brandstädter auf dem Ergebnis eines Vergleichs zwischen Soll und Ist des eigenen Lebens. Kommt das Ist dem Soll gleich oder übertrifft es sogar, ist man zufrieden.

In der Konsequenz gibt es zwei Wege zur Zufriedenheit: Ziele erreichen (Ist Zustand heben) oder Ansprüche (Soll) senken.

In diesem Seminar ging es darum, eine persönliche Bilanz zu ziehen, Perspektiven zu wechseln und sich in neue Erlebens- und Betrachtungsweisen einzüben.



Die Seminarteilnehmenden stehend von links: Sabine, Barbara, Erwin, Bernd, Nicole, Petra, Michaela, Christine, Ludwig, Wolfgang; kniend von links: Elisabeth, Friedrich, Steffen

Inhaltlich orientiert sich das Seminar an folgenden Themen bzw. Fragestellungen:

- Wie erlebe ich Zufriedenheit?
- Mit welchen Gefühlen geht mein Erleben von Zufriedenheit einher?
- Was bedeutet für mich Unzufriedenheit?
- Was haben meine persönlichen Wertvorstellungen mit meiner Vorstellung von Zufriedenheit zu tun?
- Habe ich Einfluss auf mein Befinden und wenn ja, wie?
- Welche Wege sehe ich für mehr Zufriedenheit für mich?

In Gesprächen, aber auch mittels konkreter Übungen wurden diese Themen erarbeitet und auch erfahrbar gemacht.

Autor: Friedrich Meyer

Fotos: privat

Titelfoto:

www.bildungshaeuser-vierzehnheiligen.de

Sucht - Selbsthilfe

KREUZBUND





... jetzt auch im Chat

- montags, dienstags, mittwochs 19 bis 20 Uhr
- donnerstags 11 bis 12 Uhr
- donnerstags 19 bis 20 Uhr (für Angehörige)
- freitags 19 bis 20 Uhr
- sonntags 16 bis 17 Uhr (für Junge und Junggebliebene)
- sonntags 19 bis 20 Uhr



<https://www.kreuzbund.de/chat>

Informationen für den Weg aus der Sucht:

Du möchtest mehr erfahren - erste Kontakte wagen?

Der Kreuzbund bietet einen nutzerfreundlichen, datengeschützten, anonymen **Chat** an!

Der **Kreuzbund-Chat** ist für Frauen und Männer, die den Weg in die Sucht-Selbsthilfe suchen.

Anonym, ohne jede Verpflichtung, hilfreich und informierend!

Aus der Suchtberatung

Neu in Bamberg

-Offener Treff-



SkF Bamberg e.V.



Bereits am 16. September 2022 erweiterte der SkF in Bamberg sein Angebot in der Suchtberatung durch einen „offenen Treff“.

Der offene Treff ist ein Angebot für Menschen, die von einer Suchtproblematik betroffen sind. Er bietet die Möglichkeit mit anderen Betroffenen in Kontakt zu kommen und schafft Raum zum Austausch. Im offenen Treff können Sie, nach Bedarf oder bei Krisen, Gesprächsangebote von professionell Helfenden in Anspruch nehmen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Zusätzlich gibt es Essen und Getränke zum Selbstkostenpreis.

Den offenen Treff findet ihr in der

OASE-Begegnungsstätte,
Luitpoldstraße 28,
96052 Bamberg

und kann jeden Freitag von 10.00 bis 13.00 Uhr besucht werden.

Wie wichtig es ist, Menschen mit Suchtproblemen zu helfen wissen wir nur zu gut. Da ist ein solches Angebot zu einer ersten, ungewungenen Kontaktaufnahme zur Suchtberatung ideal.

Der Kreuzbund DV Bamberg e.V. wünscht weiterhin viel Erfolg mit dem erweiterten Angebot in der Suchtberatung.



Weitere Kontaktdaten zur Suchtberatung des SkF
E-Mail: suchtberatung.ba@skf-bamberg.de
Telefon: 0951 – 86 85 51

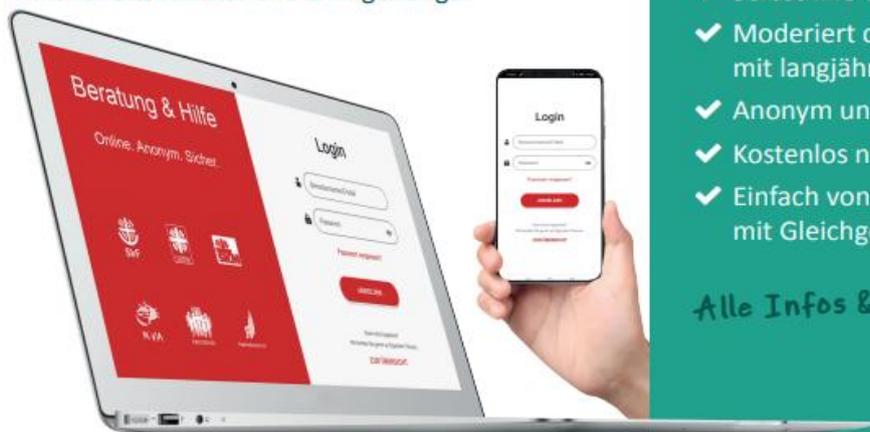
Quelle: Bilder und Text von SkF-Bamberg e.V.

NEU!



Deine Selbsthilfegruppe online.

Hilfe für Suchtbetroffene & Angehörige.



KREUZBUND-CHAT

- ✓ Für alle Sucht-Themen offen.
- ✓ Selbsthilfe von Betroffenen für Betroffene.
- ✓ Moderiert durch Betroffene & Angehörige mit langjähriger Selbsthilfe-Erfahrung.
- ✓ Anonym und datengeschützt chatten.
- ✓ Kostenlos nutzbar.
- ✓ Einfach von zu Hause und unterwegs mit Gleichgesinnten austauschen.

Alle Infos & Anmeldung:



kreuzbund.de



Die Pandemie und die Sucht

Ein Bericht über die Auswirkungen der Corona-Pandemie in der Suchthilfe

Hat die Krise zu mehr oder zu weniger Suchtmittelkonsum geführt? Diese Frage, die ich mir schon vor längerer Zeit gestellt habe, ist nicht leicht zu beantworten. Sicher ist nur, dass die Folgen der Corona-Krise in allen sozialen Bereichen nachhallen, auch in der Suchtberatung. Im letzten halben Jahr sind persönliche Beratungen, die im Lockdown nur telefonisch oder per Video-Anruf stattfinden konnten, wieder stärker nachgefragt worden. So sieht es zumindest im Raum Lichtenfels aus. Die Auswirkungen der Pandemie werden aber voraussichtlich noch lange nachwirken.

Die Corona-Krise treibt nach Einschätzung von Experten den Konsum von Suchtmitteln wie Alkohol, Tabak und illegalen Drogen an. Die Betroffenen glaubten oder glauben immer noch, dass sie damit die Einschnitte und substanziellen Veränderungen ihrer Lebensweise und im Zusammenleben kompensieren können. Dies führt aber zu zusätzlichem Stress, denn viele Möglichkeiten der Verheimlichung vor der Familie oder dem Partner fielen oder fallen weg.

Was abzusehen ist, dass es mehr Menschen mit psychischen Problemen gibt, die durch die Krise verstärkt wurden oder aufkamen – gerade bei jungen Menschen gibt es eine starke Zunahme. Und Drogenkonsum wird von einigen als eine Bewältigungsstrategie verwendet, psychischen Herausforderungen zu begegnen. Bis sich diese Menschen entscheiden, Kontakt zu einer Suchtberatungsstelle oder einer Selbsthilfegruppe aufzunehmen, können Monate oder Jahre vergehen.

Diese Beobachtungen passen zu den Ergebnissen des aktuellen UN-Weltdrogenberichts.

Die Coronakrise treibt dem Bericht zufolge mehr Menschen zum Drogenmissbrauch. Denn durch die Pandemie verstärken sich Faktoren wie Ungleichheit, Armut und psychische Probleme – Faktoren, die Suchtmittelmissbrauch begünstigen. ... Und, die Lage werde sich voraussichtlich auf Jahre hinaus verschlimmern.

Dem Bericht zufolge konsumierten im Jahr 2020 weltweit rund 275 Millionen Menschen Drogen, 2018 waren es noch 269 Millionen. Als möglichen Treiber sowohl für den Konsum wie auch für die Produktion illegaler Drogen nennt die UN-Behörde die wirtschaftliche Krise, die als Folge der globalen Pandemie zu Arbeitslosigkeit und Existenzängsten geführt habe.

Aber nicht nur bei den illegalen Drogen, auch bei Alkohol oder Medikamenten ist ein vermehrter Konsum zu beobachten.

Ein Grund hierfür könnte meines Erachtens die steigende Anzahl der Menschen sein, die im Homeoffice arbeiten. Gerade Mitarbeiter, denen normalerweise im Betrieb eine geregelte Struktur vorgegeben wird und von jetzt auf gleich im Homeoffice eigene Strukturen entwickeln müssen sind damit überfordert. Diese Überforderung kompensieren sie dann mit „Erholungspausen“, in denen mal kurz etwas zur Entspannung eingefahren wird.

Albert Kohns



easyVerein®
Vereinsverwaltungssoftware

*Der DV-Bamberg
verwendet diese Software*



Dieser Artikel erschien ursprünglich in der Apotheken Umschau vom Juli 2022
gefunden von Sieglinde Gößwein

Text: Christian Andrae, überarbeitet von Albert Kohns

Die Angehörigen werden vergessen und übersehen, sagt Jens Flassbeck und spricht aus Erfahrung. Den der Psychologe und Psychotherapeut arbeitet seit Jahrzehnten im blinden Fleck der Suchthilfe: mit Angehörigen von Suchtkranken. Deren Leben wird massiv von der Suchterkrankung überschattet. Und sie haben ihre ganz eigenen, co-abhängigen Leiden und Probleme, manchmal sogar mehr und stärker als die süchtige Person selbst. Die Größenordnung und Brisanz der Angehörigenproblematik einerseits und der Mangel an Beachtung, Forschung und Hilfeangeboten andererseits stehen in einem krassen Widerspruch, sagt Flassbeck.

Für Abhängige gibt es zum Beispiel Streetwork, Suchtberatungs- und Behandlungsstellen, Entgiftung oder qualifizierten Entzug, ambulante oder stationäre medizinische Rehabilitation, soziale Rehabilitation oder Selbsthilfe. Das Angebot ist vielfältig. In konkreten Zahlen der deutschen Suchthilfestatistik (DSHS) gab es im Jahr 2020 bundesweit 315600 ambulante Betreuungen und 33900 stationäre Behandlungen in 854 ambulanten und 135 stationären Einrichtungen. Die DSHS bescheinigt in ihren Jahresbericht, dass die Suchthilfe in Deutschland zu den größten Versorgungssystemen im Suchtbereich in Europa zählt und eine hohe Qualifizierung und Differenzierung aufweist. Aber den Begriff Co-Abhängigkeit sucht auf den 204 Seiten des Berichts vergeblich. Nur der Fakt, dass Angehörige und andere Bezugspersonen 8% von den 315600 Betreuungen ausmachen, wird erwähnt. Und dass, wie gesagt bundesweit. Das macht Flassbecks Punkt deutlich: „Alle Hilfen sind für die Suchtkranken reserviert.“

Dabei kann das Erleben einer Suchterkrankung in zweiter Reihe gravierende und komplexe Folgen haben, die sich laut Flassbeck als Depressionen oder psychosomatischen Leiden manifestieren.

Das sich die Sucht einer Person auf andere Menschen auswirkt, liegt für Flassbeck dabei auf der Hand. „Abhängigkeit ist ein soziales System“ sagt er. Suchtbetroffene verhalten sich meist selbstsüchtig und verantwortungslos. Co-Abhängige sind meist selbstlos und übermäßig verantwortungsbewusst. Sie sind der Gegenpol. So versuchen manche Angehörige zum Beispiel der oder dem Betroffenen unbedingt zu helfen. Sie übernehmen die Verantwortung für alles, was die oder der Suchtkranke selbst nicht mehr leisten kann. Die Angehörigen kreisen um die Suchtkranken und erschöpfen sich in der Aufgabe, sie zu retten. Als Folge verlieren sie sich selbst, spüren sich nicht mehr und vernachlässigen ihre eigenen Bedürfnisse, Ziele und Interessen. Sie sind also Mitgefangene der Sucht.

Wie viele Menschen in Deutschland von Co-Abhängigkeit betroffen sind, lässt sich kaum sagen. Denn die Angehörigen werden in sämtlichen Suchtstatistiken kaum erwähnt. In der Forschung sieht das ähnlich aus. Die wissenschaftliche Datenlage ist eher dürftig. Es gibt nur wenige Studien und Daten dazu, welche sich zudem nur mit Detailfragen, wie Beziehungsmustern oder Partnerzentrierung von Angehörigen beschäftigen. Das ist sinnvoll, jedoch kommt dadurch die Ernsthaftigkeit und Schwere einer Co-Abhängigkeit nicht ausreichend zum Ausdruck heißt es in einer 2021 veröffentlichten Bachelorarbeit von Linda Theurich von der Hochschule Zittau-Görlitz.

Schon die Tatsache, dass man auf der Suche nach aktuellen wissenschaftlichen Texten höchstens eine Abschlussarbeit aus dem Studiengang Soziale Arbeit findet, ist ein Beleg für den Mangel an Forschung. Zahlen zur Häufigkeit von Co-Abhängigkeit gibt es nicht.

Der Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankhilfe hat jedoch eine Schätzung gewagt, beziehungsweise eine einfache Rechnung

Co-Abhängigkeit

Eine Abhängigkeit betrifft nie nur den Abhängigen selbst.
Auch sein soziales Umfeld kann darunter leiden.

Wie sich Angehörige aus den Fängen der Sucht befreien, und wo sie Hilfe bekommen können.

aufgestellt: Die Anzahl der Suchtkranken mal drei (Angehörige pro Person). Er kommt so auf neun bis zehn Millionen Menschen in Deutschland, die von Co-Abhängigkeit betroffen sind.

Und die Zahlen könnten stimmen, denn laut der deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS), die das Jahrbuch Sucht herausgibt, sind insgesamt 1,6 Millionen Erwachsene in Deutschland, von Alkohol abhängig sind. Gleich darauf folgen in den Statistiken der Missbrauch und die Abhängigkeit von Medikamenten. Hier wird die Zahl der Abhängigen auf 1,5 Millionen geschätzt. Rund 600.000 Personen weisen laut dem Bundesgesundheitsministerium einen problematischen Konsum von illegalen Drogen auf. Bei der Glücksspielsucht sind es gut 500.000 Menschen, die ein problematisches Verhalten zeigen.

Wenn man diese Zahlen addiert und dann verdreifacht, kommt man sogar auf 12 Millionen Co-Abhängige. Co-Abhängige die Hilfe benötigen.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet auf ihrer Website kenn-dein-limit.de Informationen und Kontakte zu Selbsthilfegruppen.

Die Suchtberatungsstellen sind auch Ansprechpartner für Angehörige. Die Gespräche unterliegen der Schweigepflicht und sind kostenlos. Über das Verzeichnis der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen findet man Beratungsstellen in der Nähe.

Die Organisation Al-Anon ist eine weltweite Selbsthilfeorganisation von Angehörigen von Alkoholkranken. Der Name leitet sich aus dem Englischen von „Alcoholics Anonymous Family Groups“ ab, besser bekannt unter dem Namen Anonyme Alkoholiker (AA). Al-Anon ist sozusagen das Gegenstück für Angehörige. Das Prinzip ist jedoch dasselbe. Es basiert auf Anonymität und

einem Zwölf-Schritte-Programm, das seine Ursprünge in den 50er-Jahren hat. Man schreibt man diesem Programm eine hohe Wirksamkeit zu, wenn es darum geht Abstinenz zu bleiben, doch wird dieses auch durchaus kritisch gesehen, da es bei dem Programm viel um Gott geht. Es ist ein Kind einer autoritären Zeit und bietet abhängigen Menschen eine abhängige Lösung an. Das zwölf-Schritte-Programm ist aus der Zeit gefallen, sagt auch Jens Flassbeck.

Auch der Kreuzbund, mit seinen 1200 Gruppen bietet Hilfe für Angehörige von Suchtkranken Menschen an. Teils in reinen Angehörigengruppen, teils in gemischten Gruppen.

Aber nicht jeder Angehörige ist mit einem Co-Abhängigen gleichzusetzen. Trotzdem sollten beide, Co-Abhängige genauso wie „normale“ Angehörige ein paar Tipps beherzigen.

- Holen Sie sich Hilfe.
- Reden Sie mit einem Menschen ihres Vertrauens, der etwas von Suchterkrankungen versteht.
- Informieren Sie sich über das Krankheitsbild und die Auswirkungen der Suchterkrankung auf zwischenmenschliche Beziehungen.
- Sorgen Sie konsequent für Ihr Wohlbefinden.
- Schützen Sie sich und Ihre Kinder, wann immer es nötig ist.
- Lernen Sie, Ihr suchtkrankes Familienmitglied zu unterstützen, wenn es auf dem Weg der Genesung ist, ohne sich dabei selbst zu schaden.

Albert Kohns

Gruppenaktivität

Woche der seelischen Gesundheit

vom 10. bis 20. Oktober 2022



In diesem Jahr war unser DV am 15.10.2022 bei der Woche der seelischen Gesundheit in der Fußgängerzone in Forchheim vertreten. Bei regnerischem Wetter konnten mit den schon gewohnt wenigen Interessenten informative Gespräche geführt werden.



Text: Armin Hilgeroth
Fotos: privat
Titelbilder: Psycho-Soziale-Arbeits-Gemeinschaft
Bamberg-Forchheim

Im Sinne der Öffentlichkeitsarbeit sind solche Veranstaltungen sehr gute Gelegenheiten uns bekannt(er) zu machen. Auch bei aktuell geringer Resonanz steigt unser Bekanntheitsgrad und vielleicht erinnert man sich mal irgendwann.

Ein besonderer Dank gilt wie immer Wolfgang Herion für den An- und Abtransport des Zeltes und der gesamten Unterlagen.

Armin





Im Gedenken an unsere
verstorbenen Weggefährten,
die uns in den letzten
zwölf Monaten verlassen haben.

Dieter Unglaub
† 03. Dezember
2021

Friedrich (Fritz) Scheiderer
† 27. April 2022
Gruppe Ansbach

Roger Peter
† 15. September 2022
Gruppe Ansbach

Wie alle Menschen, die eine Etappe des Lebens mit einem mitgehen, so haben auch Sie ihre Fußspuren in unseren Herzen hinterlassen. Manchmal groß, manches Mal auch nur ganz klein und unscheinbar. Aber es sind Spuren, die Sie in unserer Erinnerung lebendig erhalten lassen und so in uns weiterleben.

*Wer aus seiner gewohnten Bahn
geworfen wird, meint manchmal,
dass alles verloren ist. Doch
in Wirklichkeit fängt nur
etwas Neues an.*

GISELA RIEGER



Seminare

07. bis 09.07.2023
Wochenendseminar

im Bistumshaus St. Otto, Bamberg
Thema: Gefühle und Emotionen
Referentin: Nicole Kupfer

06. bis 08.10.2023
Wochenendseminar

in den Bildungshäusern Vierzehnheiligen
Thema: Rückfall und Emotionen
Referent: Stefan Remdt

Termine

25. - 26.03.2023**Mitgliederversammlung**

im Bistumshaus St. Otto in Bamberg

Frühjahr, genaues Datum steht noch nicht fest
Besinnungstag

01.05.2023**Maiwanderung**

in Lichtenfels

Ende Mai, genaues Datum steht noch nicht fest
DV – Ausflug nach München

Geplant für Ende September
DV - Ausflug

04. – 06.11.2023**Gruppenleitertagung**

im Hotel Schloßberg in Haidhof

Buchtipp

**Wo ein Fuck it, da ein Weg:**

Wie plötzlich alles möglich wird, wenn du aufhörst, es allen recht zu machen
Taschenbuch, 228 Seiten
Erschienen im mvg Verlag am 11.10.2022
Preis: 17,00 bei Amazon

Wer bist du ohne die Erwartungen anderer?

Immer wieder versuchen wir, es allen recht zu machen, und legen viel zu viel Wert auf die Erwartung anderer, die sehr viel mehr Meinung als Ahnung davon haben, wer wir wirklich sind. Aber wissen wir das überhaupt selbst noch so genau? Als sich neun Menschen für ein Wochenende auf den Weg in die geheimnisvollen Tiefen des Waldes machen, wollen sie Antworten finden auf die Fragen: Wer bist du? Wer möchtest du sein? Und was würdest du tun, wenn alles möglich wäre? Schon bald zeigt sich ihnen, wie die Kraft des „Fuck it“ ihr Leben verändert und plötzlich alles möglich wird.

Ein Buch über die Magie der Möglichkeiten, die sich beim Lesen zwischen den Zeilen entblättern, sobald wir beginnen, ganz wir selbst zu sein.

Zum Schluss

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten, liebe Besucher unserer Gruppen,

auch im Jahr 2022 wurde unsere Arbeit durch die Covid-Pandemie schwer belastet. Wir dürfen stolz darauf sein, dass wir vor den Problemen nicht kapituliert haben; unser Verband stellt sich den Schwierigkeiten und Entwicklungen, die sich aus der Pandemie und sicher auch aus veränderten Kommunikationsgewohnheiten ergeben haben. Unsere Mitgliederversammlung im Frühjahr dieses Jahres hat weitreichende Beschlüsse gefasst, um die Arbeit des Kreuzbundes in unserer Erzdiözese auch künftig sicher zu stellen. Dafür möchten Friedrich Meyer und ich allen Weggefährtinnen und Weggefährten herzlich danken. Wir dürfen zuversichtlich in die Zukunft schauen, auch weil für uns das Wort Gottes gilt, das er durch seinen Propheten Jeremias gesprochen hat: Ich will Euch Hoffnung und Zukunft geben.

Friedrich und ich wünschen allen Kreuzbündlern und ihren Familien ein gesegnetes Weihnachtsfest, für das neue Jahr Gottes Beistand, Erfolg bei allen euren Vorhaben und persönliches Wohlergehen.

Franz

Spruch des Tages

Tradition ist nicht das Halten der Asche, sondern das Weitergeben der Flamme. (Thomas Morus)